مقياس نمط الإستجابة للضغوط



إعداد

الأستاذ الدكتور / محمد السيد عبد الرحمن
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة الزقازيق

مقياس نمط الاستجابة للضغوط

إعداد

الأستاذ الدكتور/ محمد السيد عبد الرحمن

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية- جامعة الزقازيق

المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب



المركز العربي للنشر و التوزيع

تمهيد :

يُعد الاهتمام بدراسة العلاقة بين الضغوط والأمراض النفسية والجسمية من الأمور المحورية في الطب النفسي المعاصر، وبذلت محاولات عديدة لقياس الضغوط والآثار الناتجة عنها بطرق كمية، وحتى الآن، تم قياس الضغوط في ثلاثة جوانب هي: مصادر الضغوط Stressors، ونمط الاستجابة للضغوط stress response types، والخصائص الفردية للمعرضين للضغوط individual characteristics وتشمل مواردهم الشخصية، ونمط سلوكهم، وأساليب التعامل مع أو مواجهة الضغوط، وتعد هذه الجوانب المتنوعة فى قياس الضغوط مهمة في كل من تخطيط العلاج، وتقييم آثاره. وتشمل الطرق المستخدمة لقياس الضغوط أساليب مثل المقابلة، والمقاييس الموضوعية، والملاحظة المباشرة، ولكل طريقة من هذه الطرق مميزاتها الخاصة وقيودها أو حدودها، وعلى الرغم من انتقادات الموجهة لأساليب التقييم الذاتي كانت ومازالت الطريقة الرئيسية لقياس الضغوط .

وتقيس معظم الدراسات كل من: معدل تكرار ونوعية الضغوط أو التغيرات الناتجة عنها في حياتنا اليومية، ويعد مقياس تقييم إعادة التوافق الاجتماعي Social Readjustment Rating Scale واحداً من أفضل مقاييس أحداث الحياة المعروفة، كما أن له بعض القدرة التنبؤية على توقع المرض، ومع ذلك، فقد أُنتقد لمحدودية فائدته الإكلينيكية.

غالبية مقاييس الضغوط الموجودة مسبقا تنشأ من البحوث الإكلينيكية في علم النفس المرضي، وقد استخدمت مقاييس التقييم الذاتي للاضطرابات النفسية، بما في ذلك مقاييس الحالة المزاجية، واستخدم أبرزها كمقاييس افتراضية لقياس التوتر حتى الآن، ومن أهمها مقياس مينسوتا المتعدد الأوجهMMPI، والقائمة المعدلة لفحص الأعراضSymptom Checklist-90-Revised، التي تقيس العديد من الاضطرابات النفسية، ومقياس بيك للاكتئاب Beck Depression Inventory،

ومقياس القلق كحالة وسمة State-Trait Anxiety Inventory ، وكلاهما يقيس متلازمات ذات وجه واحد مثل الاكتئاب والقلق.

وفيما يتعلق بتأثير الضغوط على الصحة وتطور المرض، تم مؤخرا إعطاء مزيد من الاهتمام والتركيز على كل من: التقييم المعرفي للفرد، والقدرة على المواجهة، والسلوك المرضي، والمساندة الاجتماعية أكثر من الاهتمام بتغيرات الحياة الراهنة، ونسبيا، تعد العمليات المعرفية مثل: التقييم المعرفي والمواجهة أو التعامل مع الضغوط، والحالات الانفعالية مثل: القلق، والاكتئاب مفاهيم أساسية ومحورية فى تعريف الإجهاد والضغوط.

ونظراً لانخفاض فعالية الوظيفة المعرفية تحت تأثير الضغوط، على وجه الخصوص، فإن الضغوط الشديدة أو الضغوط المزمنة والمستمرة تؤدي إلى الانخفاض العام للوظائف العقلية، بما فى ذلك التسبب فى التشوهات المعرفية، وسوء تفسير المواقف، وأنماط التفكير غير المنتجة وغير الفعالة، والتردد، وقد لاحظ بيك أن هناك ميل لإصدار أحكام من جانب واحد ومفرطة فى التطرف من قبل الأشخاص الأكثر عرضه للضغوط، ويمكن تفسير هذا الاتجاه بناء على شخصية الفرد أو بسبب ما يتعرض له من ضغوط وتوترات.

ويعد مقياس هولمز وراه Holmes & Rahe أو الصور المعدلة منه من أشهر المقاييس المستخدمة لقياس الضغوط على مستوى العالم، وكذلك مقياس التقييم العالمي للضغوط الراهنة the Global Assessment of Recent Stress scale الذي يرمز له باسم جارس GARS ويستخدم على نطاق واسع لتقيم اثر الضغوط على التغيرات الأخيرة فى الحياة، وفى هذه الدراسة قمنا بتطوير مقياس نمط الاستجابة للضغوط، ويتضمن أنماط الاستجابة الوجدانية، والجسمية، والمعرفية، والسلوكية للضغوط، ومن ثم يمكن استخدامه على نطاق واسع في الممارسة الإكلينيكية.

الطريقة:

عينات وإجراءات المسح الأولى:

وتضمنت عينات وإجراءات المسح الأولي ١٠٩ شخص راشد عادي (٥٦ رجل، ٥٣ امرأة) أعمارهم ٢٠ سنة أو أكثر بمتوسط ٤١,٦١ سنة وانحراف معياري ١١,٠٠، ومتوسط مدة تعليمهم ١٤,١ سنة من متوسطي الدخل الشهري، ٨٣ منهم متزوجين، ٢٢ غير متزوجين، طلب منهم توضيح كيفية الاستجابة للمواقف العصيبة (عاطفيا، ومعرفيا، وجسديا، أو سلوكيا)، إذ طُلب منهم كتابة 10 ردود أو استجابات على المواقف العصيبة الأكثر شيوعاً، بالإضافة إلى الخصائص الديموجرافية للمفحوص.

تم تصنيف الردود أو الاستجابات التي تم الحصول عليها من هذه العينة وفقا للتشابه في المضمون والتعبير، وفحص تكرارات كل عناصر الاستجابة، إذ وجد أن ٧٥ من الردود قد تكررت أكثر من خمس مرات، وبالإضافة إلى هذه الاستجابات الخمسة والسبعون، تم إضافة عناصر أخرى من قبل فريق البحث الذي تكون من الأطباء النفسيين وعلماء النفس تستند في معظمها على خبرتهم الإكلينيكية، واستعراض الخرائط ذات الصلة لمرضى العيادات الخارجية للأمراض النفسية. ووافق أكثر من خمسة من أعضاء فريق البحث على ضم أي من هذه العناصر المضافة، ومن ثم تضمنت الصورة الأولية من الاستبيان ١٠٤ بند، رتبت للإجابة عليها على مقياس متدرج من خمسة اختيارات بطريقة ليكرت، تتراوح الإجابة بين "لا تنطبق إطلاقاً"، حتى تنطبق تماماً، وتتراوح درجة كل سؤال بين صفر، ٤ درجات.

اتفق فريق البحث المكون من ١٠ من الأطباء النفسيين وعلماء النفس الإكلينيكي على تصنيف الاستجابات إلى أربعة أنواع مختلفة من أنماط الاستجابة للضغوط هي: الانفعالية، والجسدية، والمعرفية، والسلوكي. وكانت النتيجة أن ١٨ بندا صنفت ضمن الاستجابة الانفعالية، ٣٧ بند للاستجابة الجسدية، ٢٥ بندا للاستجابة المعرفية، ٢١ بندا للاستجابة السلوكية، وثلاث بنود تعد خليط بين

الاستجابة المعرفية والانفعالي، وتم اختيار البنود الأكثر شيوعا (التى تكررت أكثر من ٩ مرات) لتكون نواة الاستبيان فى صورته الأخيرة وتكون من ٤٢ بند أو مفردة.

عينات وإجراءات التطبيق الأولى للمقياس:

طُبق الاستبيان المكون من ١٠٤ بند على ٢١٥ مفحوص من الأسوياء أو الأصحاء (١٠٨ ذكور، ١٠٧ إناث)، متوسط أعمارهم ٤١,٠٧ ± ١٠,٤، ومتوسط سنوات تعليمهم ١٤,٣ ± ٣، منهم ١٤١ متزوجين، ٤٦ غير متزوجين. ولهم دخل شهري ثابت، وتم اختيار ٤٢ بند فقط كما ذكرت سابقا لإجراء التحليلات الإحصائية عليها، وتكونت عينة الأصحاء(العينة الضابطة) من موظفي المستشفى، وأفراد من اسر طلاب كلية الطب فى العاصمة الكورية باندونج وأفراد أسوياء من اسر المرضى.

وتكونت مجموعة المقارنة التجريبية المستخدمة لدراسة الصدق التمييزي للمقياس من مرضي بقسم الطب النفسي فى مستشفى باندونج، شُخصت حالتهم على أنهم مرضى باضطرابات القلق، والاكتئاب، واضطراب الصورة الجسمية somatoform disorder، والاضطرابات السيكوسوماتية، وتم اختيار هذه المجموعة من المرضى بعناية وعن قصد وتمت مقابلتهم، وقُدم لهم شرح لفظي وكتابي لخطة الدراسة بعد موافقتهم على المشاركة فيها.

بينما تكونت مجموعة الاضطرابات النفسية من ٣١ مريض من المترددين على العيادات الخارجية، ٢٠ مريضاً منوما لوحظ أن الضغوط النفسية عجلت المرض أو فاقمت الأعراض لديهم، وتألفت مجموعة اضطراب القلق من ٤٥ مريضا يعانون من اضطراب الهلع، ١٣ يعانون من اضطراب القلق العام، ٩ من المخاوف، ٤ يعانون من اضطراب الوسواس القهري، بإجمالي ٧١ مفحوص(٤٠ رجلاً، ٣١ امرأة)، بمتوسط عمر زمني ٣٧,٩± ١١,٦ سنة، ومتوسط مدة التعليم ١٣,٨±٢,٨ سنة، ٤٩ منهم متزوجين، ١٦ غير متزوجين، وضمت مجموعة اضطراب الاكتئاب ٤٥

مريضاً باكتئاب شديد (الاكتئاب الأساسي)، ٢٨ يعانون من اضطراب الاكتئاب الجزئي(اضطراب الجزع أو القنوط)، باجمالى ٧٣ مريض(٣٢ ذكور، ٤١ إناث) متوسط عمرهم الزمني ٣٨,٣± ١٢,٣ سنة، ومتوسط مدة تعليمهم ١٣,٤± ٣,٦ سنة، ٤٣ منهم متزوجين، ٢٠ غير متزوجين.

وتضمت مجموعة اضطراب الصورة الجسدية ٢٢ مريضا يعانون من اضطرابات الصورة الجسدية غير المتمايز، ٨ من اضطراب الجسدنة، ١١ من اضطراب الألم، ٣ مع توهم المرض، ٢ من اضطراب التحول، و١ مع اضطراب تشوه صورة الجسم بإجمالي ٤٧ مريض (٢٦ رجلا و ٢١ امرأة) متوسط أعمارهم ٣٧,٣± ١٣,١ سنة، مدة تعليمهم ١٢,٢± ٤سنة، ٢٦ منهم متزوجين، ١٤ غير متزوجين. كما ضمت مجموعة الاضطرابات السيكوسوماتية ١٧ مريضاً يعانون من الصداع ناتج عن التوتر tension headache، ٤ من الصداع النصفي، ٧ من التهاب المعدة المزمن، ١٩ يعانون من مرض السكر، ومريض واحد لديه قرحة بالاثنا عشر، ٢ مرضى لديهم طنين، ومريض واحد يعاني من ارتفاع ضغط الدم، باجمالى ٥١ مريض (٢٠ رجلاً، ٣١ امرأة)، متوسط أعمارهم ٤٥,٤±١٢,٨ سنة، ومتوسط مدة تعليمهم ١١,٩± ٣,٥ سنة، ٣٦ منهم متزوجين، ١٥ غير متزوجين، وتم تشخيص الحالات من قبل الأطباء النفسيين على أساس معايير الدليل التشخيصي الرابع DSM-IV وتم استبعاد المرضى الذين لديهم تشخيصات ثنائية من هذه الدراسة.

أكملت المجموعة التجريبية المكونة من ٢١٥ مريض المقاييس الأخرى فى نفس الوقت، التى شملت النسخة الكورية من اختبار تشخيص الأعراض SCL-90-R، ويتكون من ٩٠ فقرة وهو أداة تشخيصية تعتمد على التقييم الذاتي لقياس الاضطرابات النفسية خلال الأسبوع الأخير ويتكون من ٩ أبعاد فرعية وثلاث مؤشرات عامة، والنسخة الكورية من مقياس جارس، وهو أداة تعتمد على التقييم الذاتي تم

تطويرها لقياس حدة مصادر الضغوط الراهنة فى سبعة مجالات بالإضافة إلي إلى الدرجة الكلية خلال الأسبوع الأخير، واستبيان الضغوط المدركة the Perceived Stress Questionnaire وهو أداة للتقييم الذاتي يتكون من ٣٠ مفردة صممت لقياس الضغوط المدركة خلال الشهر الأخير، ويتكون من سبعة مجالات فرعية مثل: التحرش، الأعباء الزائدة، وعدم الاستقرار، وفقد المتعة، والتعب او الإجهاد، والقلق، والتوتر.

تم حساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق للأدوات المستخدمة بفاصل زمني قدره أسبوعين على ٦٢ من الحالات، تم اختيارها عشوائيا من العينة الأصلية (ن= ٢١٥) بينما أجري تحليل العاملي على العينة الكلية.

تحليل البيانات:

أجري التحليل العاملي الاستكشافي وتدوير المحاور بطريقة الأوبليمن oblimin بعد تحليل أقصى احتمال للعوامل، وأسفر التحليل عن سبعة عوامل فرعية الجذر الكامن لها أكبر من واحد.صحيح، وتم استخدام اختبار ت للطالب Student's *t* test للمقارنة بين نتائج الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس نمط الاستجابة للضغوط بين المجموعتين التجريبية والضابطة (المرضية والسوية)، أجري تحليل التباين للمقارنة بين المجموعات الفرعية فى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية واستخدام اختبار شافيه كاختبار بعدي، واضعا فى الاعتبار تباين عدد المرضى في كل مجموعة فرعية.

وتم حساب الصدق التقاربى للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس نمط الاستجابة للضغوط من خلال العلاقة مع الدرجة الكلية لمقياس جارس، والدرجة الكلية لمقياس PSQ، والأبعاد الفرعية لمقياس SCL-90-R باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون، كما تم حساب ثبات الاختبار بإعادة التطبيق للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية من مقياس نمط الاستجابة للضغوط وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين

باستخدام الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، وتم حساب الاتساق الداخلي للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية باستخدام الفاكرونباخ.

وبالمقارنة الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس فى ضوء الخصائص الاجتماعية/ الديموجرافية (الجنس: الذكور مقابل الإناث، والوظيفة: مهني مقابل غير مهني، الحالة الزواجية: متزوج مقابل غير متزوج، ومستوى الالتزام الديني: حاضر أو غائب) باستخدام اختبار ت للدارس، في حين تم حساب العلاقة بين العمر، والمستوى التعليمي، والدخل، ومدة المرض من جانب وأبعاد الاختبار والدرجة الكلية له من جانب آخر بمعامل الارتباط البسيط لبيرسون، كما تم حساب تحليل الانحدار المتعدد لتحديد تأثير المتغيرات الاجتماعية/ الديموجرافية (كمتغيرات مستقلة) على الدرجة الكلية للمقياس (كمتغير تابع) التى تأكد انها تؤثر بشكل كبير على النتيجة الإجمالية.

مؤشرات صدق المقياس:

أ- الصدق العاملى:

أجري التحليل العاملي على بنود المقياس(٤٢ بند) وتدوير المحاور تدويرا مائلاً بعد التحليل العاملى بطريقة أقصي احتمال، وأسفر التحليل عن سبعة عوامل جذرها الكامن اكبر من الواحد الصحيح، من بينها ٣٩ بند كانت تشبعاتها على هذه العوامل اكبر من ٠,٣٠ وتم استبعاد البنود التى قل تشبعها عن ٠,٣٠ من الاستبيان ومن ثم استقر العدد النهائي للبنود على ٣٩ بند. حيث تشبع على سبعة عوامل هي:

- العامل الأول ببعد التوتر tension وجذره الكامن يساوي ١٨,٩٥، ويفسر ٤٥,١% من التباين الكلى، ويستوعب ست عبارات أرقامها: ٢، ١٦، ١٧، ٣٠، ٣١، ٣٧.
- العامل الثاني فهو عامل العدوان aggression وجذره الكامن يساوي ٢,٣١ ويفسر ٥,٥% من التباين، ويستوعب ٤ بنود أرقامها: ١٨، ٢٨، ٢٩، ٣٣.

- ➢ والعامل الثالث هو الجسدنة somatization وجذره الكامن يساوي ١,٦٤، ويفسر ٣,٩% من التباين، ويستوعب ٣ بنود أرقامها: ٦، ٧، ١٠.
- ➢ والعامل الرابع هو الغضب anger وجذره الكامن يساوي ١,٦٠ ويفسر ٣,٩% من التباين، ويستوعب ٦ بنود أرقامها: ٤، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٣٤.
- ➢ العامل الخامس هو الاكتئاب depression وجذره الكامن يساوي ١,٢٩، ويفسر ٣,١% من التباين، ويستوعب ٨ بنود أرقامها: ٥، ١٥، ١٩، ٢٢، ٢٣، ٣٥، ٣٨، ٣٩.
- ➢ والعامل السادس هو التعب أو الإجهاد fatigue وجذره الكامن يساوي ١,٠٨ ويفسر ٢,٦% من التبيان، ويستوعب ٥ بنود أرقامها: ١، ١٢، ١٣، ١٤، ٣٦.
- ➢ أما العامل الأخير فهو الإحباط frustration وجذره الكامن يساوي ١,٠١، ويفسر ٢,٤% من التباين الكلي، ويستوعب ٧ بنود أرقامها: ٣، ٨، ٩، ١١، ٢٠، ٢١، ٣٢.

وتتوزع البنود على الأنماط الأربعة للاستجابة على النحو الأتي: ٨ بنود للاستجابة الانفعالية، ١١ بنداً للاستجابة الجسمية، ٨ بنود للاستجابة المعرفية، ٩ بنود للاستجابة السلوكية، ٣ بنود مختلطة تتضمن كل من الاستجابة الانفعالية والمعرفية معاً. كما وجد من خلال التحليل العاملى التوكيدي أن مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)، ومؤشر الصدق المتوقع (ECVI) للعوامل السبعة اقل من مثيلتها لأي عدد أخر من العوامل(٢، ٣، ٤، ٥، ٦)، وتشير هذه النتائج غلى أن حل العوامل السبعة هو أنسب هذه الحلول.

ب-الصدق التقاربى Convergent validity

تم حساب الصدق التقاربى لابعاد المقياس من خلال العلاقة الارتباطية بين درجات ابعاده ومقاييس مُعدة سلفاً مثل مقياس جارس Global Assessment of Recent Stress Scale، ومقياس تقييم الاعراض SCL-90-R،

SCL-90-R, Symptom Checklist-90-revised; GSI, Global Severity Index; PSDI, Positive Symptom Distress Index; PST, positive symptom total; PSQ, Total scores of Perceived Stress Questionnaire; GARS, Global Assessment of Recent Stress Scale.

وكانت كل معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية له وأبعاد المقاييس المذكورة والدرجة الكلية لها دالة إحصائياً عن ٠,٠١ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة كبيرة من الصدق التقاربى.

ج- الصدق التمييزي *Discriminate validity*

لتقدير القدرة التمييزية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط تم حساب كل من: درجة الحساسيةthe sensitivity ، والنوعية specificity، وايجابية القيمة التنبؤية predictive value positive (PVP) باستخدام نقطة القطع (حيث كانت نقطة القطع للدرجة الكلية تساوى ٨٢، ودرجة الحساسية ٠,٥٧، والنوعية ٠,٧٤، والقيمة التنبؤية ٠,٧١.

كما تم حساب الصدق التنبؤي من خلال المقارنة بين المجموعة المرضية(التجريبية) ككل والسوية (الضابطة) ثم المقارنة بين المجموعات الفرعية للمجموعة التجريبية مع العينة الضابطة ، حيث لوحظ حصول المجموعة التجريبية على درجات مرتفعة فى الأبعاد الفرعية: التوتر، والجسدنة، والغضب، والاكتئاب، والتعب أو الإجهاد، والإحباط، والدرجة الكلية للمقياس وكل الفروق دالة إحصائياً عند ٠,٠١، بينما لم توجد فروق بين المجموعتين فى بعد العدوانية.

تم تقسيم المجموعة المرضية إلى أربعة مجموعات فرعية هي: مجموعه مرضى القلق، ومجموعة مرضى الاكتئاب، ومجموعة مرضى الاضطرابات ذات الصورة الجسمية، ومجموعة مرضى الاضطرابات السيكوسوماتية، وأجريت مقارنة بين هذه المجوعات الأربعة والمجموعة الضابطة فى الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية له، حيث حققت المجموعات المرضية الأربعة درجات اعلي بدلالة إحصائية من

المجموعة الضابطة فى كل من: التوتر، والتعب أو الإجهاد، والإحباط، كما سجلت كل من مجموعه القلق ومجموعه الاكتئاب ومجموعة الاضطرابات ذات الصورة الجسمية درجة اعلي من المجموعة الضابطة فى أبعاد: الجسدنة، والغضب، والاكتئاب، والدرجة الكلية للمقياس. كما سجلت مجموعه اضطراب الاكتئاب درجة أعلي من المجموعة الضابطة فى بعد العدوان، وسجلت مجموعة الاضطرابات السيكوسوماتية درجة أعلى بدلالة إحصائية عن المجموعة الضابطة فى كل من: التوتر، التعب أو الإجهاد، والإحباط.

وأجريت المُقارنة بين مجموعات المرضى الأربعة والمجموعة الضابطة فى المقاييس الفرعية المشتركة بين كل من مقياس نمط الاستجابة للضغوط(التوتر، والجسدنة، والعدوان أو الغضب، والاكتئاب) ومثيلتها فى مقياس تشخيص الأعراض SCL-90-R وهي: القلق، والجسدنة، والعداء، والاكتئاب، حيث حققت مجموعات: اضطراب القلق، واضطراب الاكتئاب، واضطراب الصورة الجسمية درجة أعلى من المجموعة الضابطة فى كل من الاكتئاب والجسدنة فى كلا المقياسين، بالإضافة إلى ذلك، سجلت مجموعة اضطراب الاكتئاب درجة أعلى من المجموعة الضابطة على كل من بعد العدوان فى مقياس نمط الاستجابة للضغوط وبعد العدائية فى مقياس تشخيص الأعراض SCL-90-R، كما سجلت مجموعات اضطراب القلق، واضطراب الاكتئاب، واضطراب الصورة الجسمية، والاضطرابات السيكوسوماتية درجة أعلى من المجموعة الضابطة فى بعد التوتر، بينما سجلت مجموعة اضطراب القلق، واضطراب الاكتئاب، واضطراب الصورة الجسمية، والاضطرابات السيكوسوماتية درجة أعلى بكثير من المجموعة الضابطة فى بعد القلق، وسجلت مجموعات اضطراب القلق، واضطراب الاكتئاب، واضطراب الصورة الجسمية درجة أعلى من المجموعة الضابطة فى بعد الغضب. أما فى بُعد العدائية كانت الفروق دالة بين المجموعة الضابطة ومجموعة اضطراب الاكتئاب فقط.

العلاقة بين المتغيرات الاجتماعية/ الديموجرافية ونمط الاستجابة للضغوط:

وجدت العديد من العلاقات الارتباطية بين المتغيرات الاجتماعية/ الديموجرافية والدرجة الكلية لنمط الاستجابة للضغوط بالنسبة اللعينة السوية (الضابطة) كانت دالة إحصائياً، فعند المقارنة بين الجنسين مثلا حققت عينة الإناث درجة أعلى بدلالة إحصائية مقارنة بالذكور، كما ارتبط مستوى الدخل ارتباطا سالبا ودال إحصائياً بالدرجة الكلية لنمط الاستجابة للضغوط رغم أن معامل الارتباط كان منخفضا، بينما لم توجد علاقة دالة إحصائياً بين كل من العمر والمستوى التعليمي من ناحية والدرجة الكلية لنمط الاستجابة للضغوط من ناحية أخرى، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الدرجة الكلية لنمط الاستجابة للضغوط ترجع إلى الحالة الزواجية (متزوجين، وغير متزوجين)، والحالة المهنية(مهني، وغير مهني)، ومستوى التدين(متدين، وغير متدين).

ونظرا لوجود فروق بين المجموعة الضابطة(السوية)، والتجريبية(المرضية) في الدرجة الكلية لنمط الاستجابة للضغوط، وكذلك فى بعض المتغيرات الاجتماعية الديموجرافية، أجري تحليل الانحدار المتعدد على اعتبار أن الدرجة الكلية لنمط الاستجابة للضغوط هي المتغير التابع، وكل من المجموعة (سوى/ مريض)، والنوع (ذكر/ أنثى)، والعمر، ومستوى التعليم والدخل، والحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج)، والمهنة(مهني، وغير مهني) تمثل المتغيرات المستقلة، وقد اكتشف أنه بغض النظر عن المتغيرات الاجتماعية/ والديموجرافية، سجلت مجموعة المرضى درجة أعلى بدلالة إحصائية عند ٠,٠١ مقارنة بالمجموعة السوية في الدرجة الكلية للمقياس نمط الاستجابة للضغوط.

وبالنسبة لمجموعة المرضى، وجدت علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند ٠,٠٥ بين مدة المرض ودرجة بعد الجسدنة لدى مجموعة اضطراب الصورة الجسمية، في حين وجدت علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية عند ٠,٠٥ بين

مدة المرض ودرجة بُعد التوتر لدى مجموعة الاضطرابات السيكوسوماتية، بينما لم توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مدة المرض والدرجة الكلية لنمط الاستجابة للضغوط لدى مجموعة اضطراب القلق، ومجموعة اضطراب الاكتئاب، ومجموعة اضطراب الجسدية، ومجموعة الاضطرابات السيكوسوماتية.

٢- الاتساق الداخلي للمقياس:

تتمتع أبعاد المقياس بدرجة جيدة من الترابط والاتساق الداخلي، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي له بين ٠,٤٩- ٠,٧٩ وكلها دالة إحصائيا عند ٠,٠١، كما ارتبطت الأبعاد ببعضها البعض ارتباطا موجبا ودال إحصائيا وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد السبعة بين ٠,٤٤-٠,٩١ وكلها دالة إحصائياً عن اكبر من ٠,٠١، وتراوحت معاملات ارتباط درجات الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس بين ٠,٦٦-٠,٩١، وكلها دالة إحصائياً عند ٠,٠١، وتشير هذه النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة ممتازة من التجانس والاتساق الداخلي والترابط داخل البعد الواحد وبين الأبعاد السبعة للمقياس.

٢-ثبات المقياس:

أ- **بطريقة إعادة التطبيق:** تم حساب مؤشرات ثبات المقياس للأبعاد السبعة والدرجة الكلية للمقياس بطريقة إعادة التطبيق، حيث كانت مرتفعة، وتراوحت بين ٠,٦٩، ٠,٩٣ بينما بلغت ٠,٩٦ للدرجة الكلية.

ب-**بطريقة الفاكرونباخ:** حسب معامل ثبات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس بطريقة الفاكرونباخ، وأوضحت النتائج تمتع الأبعاد والدرجة الكلية بمستوى جيد من الاتساق الداخلي، حيث تراوحت قيم الفاكرونباخ بين ٠,٧٦، ٠,٩١، بينما بلغت ٠,٩٧ للدرجة الكلية للمقياس كما يوضحها الجدول التالي:

جدول(١) مؤشرات ثبات مقياس نمط الاستجابة للضغوط

م	البعد	معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق	معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ
١	التوتر	٠,٦٩	٠,٨٦
٢	العدوان	٠,٨٢	٠,٨٣
٣	الجسدنة	٠,٨٧	٠,٧٦
٤	الغضب	٠,٩٢	٠,٨٤
٥	الاكتئاب	٠,٩٢	٠,٩٠
٦	التعب/ الإجهاد	٠,٨٧	٠,٨١
٧	الإحباط	٠,٩٣	٠,٩١
الدرجة الكلية لنمط الاستجابة للضغوط		٠,٩٦	٠,٩٧

تقنين المقياس فى البيئة المصرية:

لتقنين المقياس فى البيئة المصرية تم تطبيقه على عينة قوامها٣٦٧ طالباً من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الزقازيق خلال العام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥، تتراوح أعمارهم بين ٢٢–٥٥ سنة، بمتوسط ٢٦,٢٠± ٥,٧٦ سنة وتنقسم حسب النوع إلى ١٥٨(٤٣,١%) ذكور، ٢٠٩ (٥٦,٩) إناث. كما طبق كذلك مقياس جامعة بنسلفانيا للقلق، وثبت تمتعه بدرجة جيدة من الثبات فى البيئة المصرية، حيث بلغ معامل ثباته بطريقة الفاكرونباخ ٠,٨٦.

أولاً: الاتساق الداخلي للمقياس:

لحساب الاتساق الداخلي للمقياس تم إجراء ما يأتي:

١– حساب معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له بعد حذف درجة المفردة، وتلخيص البيانات فى الجدول الأتي:

جدول(٢) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس نمط الاستجابة للضغوط

م	ر	مستوى الدلالة	م	ر	مستوى الدلالة
١	٠,٣١	٠,٠١	٢١	٠,٥٣	٠,٠١
٢	٠,٢٠	٠,٠١	٢٢	٠,٥٤	٠,٠١
٣	٠,٥١	٠,٠١	٢٣	٠,٤٥	٠,٠١
٤	٠,٤٧	٠,٠١	٢٤	٠,٣٣	٠,٠١
٥	٠,٣٩	٠,٠١	٢٥	٠,٤٧	٠,٠١
٦	٠,٤١	٠,٠١	٢٦	٠,٥٣	٠,٠١
٧	٠,٥٠	٠,٠١	٢٧	٠,٤٣	٠,٠١
٨	٠,٤٧	٠,٠١	٢٨	٠,٤٣	٠,٠١
٩	٠,٥٣	٠,٠١	٢٩	٠,٥٥	٠,٠١
١٠	٠,٢٥	٠,٠١	٣٠	٠,٣٠	٠,٠١
١١	٠,٤٤	٠,٠١	٣١	٠,٣٩	٠,٠١
١٢	٠,٢٦	٠,٠١	٣٢	٠,٤٤	٠,٠١
١٣	٠,٥٢	٠,٠١	٣٣	٠,٣٦	٠,٠١
١٤	٠,٥٠	٠,٠١	٣٤	٠,٣٢	٠,٠١
١٥	٠,٥٠	٠,٠١	٣٥	٠,٤٧	٠,٠١
١٦	٠,٤٠	٠,٠١	٣٦	٠,٣١	٠,٠١
١٧	٠,٣٢	٠,٠١	٣٧	٠,١٩	٠,٠١
١٨	٠,٣٦	٠,٠١	٣٨	٠,٥٨	٠,٠١
١٩	٠,٥٧	٠,٠١	٣٩	٠,٤٧	٠,٠١
٢٠	٠,٥٧	٠,٠١	ن= ٣٦٧		

يتضح من الجدول السابق أن جميع بنود المقياس ترتبط بالبعد الذي تنتمي له بدلالة إحصائية عند ٠,٠١، مما يؤكد تمتع أبعاد المقياس بدرجة جيدة من التماسك الداخلي.

٢- حساب الارتباطات البينية بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس وبعضها البعض من ناحية، **وبين** درجات الأبعاد والدرجة الكلية لها من ناحية أخرى وتلخيص النتائج فى الجدول الأتي:

جدول (٣) الارتباطات البينية بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

الأبعاد	التوتر	العدوان	الجسدنة	الغضب	الاكتئاب	الإجهاد	الإحباط	الدرجة الكلية
التوتر	--							٠,٧٩**
العدوان	٠,٤١**	--						٠,٦٦**
الجسدنة	٠,٣٣**	٠,١٦**	--					٠,٤٧**
الغضب	٠,٥٧**	٠,٥٢**	٠,٢٦**	--				٠,٨٣**
الاكتئاب	٠,٦٥**	٠,٥٤**	٠,٣١**	٠,٦٧**	--			٠,٨٨**
الإجهاد	٠,٥٨**	٠,٤٨**	٠,٣٧**	٠,٦٣**	٠,٦٤**	--		٠,٧٨**
الإحباط	٠,٦٤**	٠,٤٤**	٠,٣٩**	٠,٧١**	٠,٧٠**	٠,٥٩**	--	٠,٨٦**

يتضح من الجدول السابق أن جميع أبعاد المقياس ترتبط ببعضها البعض ارتباطاً موجبا ودال إحصائيا عند ٠,٠١، كما ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة ٠,٠١ أيضاً.

ثانيا صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام أكثر من طريقة:

١- **الصدق التقاربى:**

يتم حساب الصدق التلازمي أو التقاربى عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أبعاد المقياس ومقياس أخر(أو أكثر من مقياس) يقيس سمات وخصائص مشابهة، وحيث انه من المتوقع أن يحصل الأشخاص الذين يتسم نمط استجابتهم للضغوط بالسلبية وعد القدرة على حفظ اتزانهم الانفعالي نتيجة الضغوط الصدمات على درجة مرتفعة من القلق أيضاً، ومن هنا وقع الاختيار على استخدام مقياس جامعة بنسلفانيا للقلق كمحك للصدق التقاربى.

وبحساب معامل الارتباط بين درجات أبعاد مقياس نمط الاستجابة للضغوط والدرجة الكلية له مع مقياس بنسلفانيا للقلق كانت كل معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند ٠,٠١ مما يدل على تمتع أبعاد المقياس والدرجة الكلية له بدرجة جيدة من الصدق التقاربى الذي يعد احد أهم أنواع الصدق، كما يوضحها الجدول الأتي:

جدول(٤) الصدق التلازمي لمقياس نمط الاستجابة للضغوط

البعد	معامل الارتباط مع درجة مقياس بنسلفانيا للقلق	مستوي الدلالة
التوتر	٠,٣٦	٠,٠١
العدوان	٠,٣٦	٠,٠١
الجسدنة	٠,٢٩	٠,٠١
الغضب	٠,٤٢	٠,٠١
الاكتئاب	٠,٤٥	٠,٠١
الإجهاد	٠,٤٣	٠,٠١
الإحباط	٠,٤٤	٠,٠١
الدرجة الكلية	٠,٥٢	٠,٠١

٢- الصدق التنبؤي:

أ- العلاقة بين العمر ونمط الاستجابة للضغوط:

من المتوقع أن تزيد قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بزيادة السن الذي يواكبه عادة/ وليس دائما زيادة الخبرة والقدرة على حل المشكلات، ولذلك فمن المتوقع أن يرتبط نمط الاستجابة للضغوط سلبياً بالعمر، بمعني انه مع تقدم الفرد فى العمر تقل استجاباته السلبية للضغوط، وقد تم التحقق من صدق هذه الفرضية بحساب معامل الارتباط بين درجات أبعاد الضغوط والدرجة الكلية لها والعمر لدي عينة الدراسة ارتبطت الأبعاد: العدوان، والاكتئاب، والإحباط، والدرجة الكلية للمقياس ارتباطا سلبيا ودال إحصائياً بالعمر، بينما ارتبطت بقية الأبعاد بالعمر ارتباطا سلبيا ولكنه غير دال

إحصائيا مما يدل على تحسن قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط بزيادة السن، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات، ومع المنطق العام، وتدعم الصدق التنبؤي للمقياس. كم يوضحها الجدول التالي:

جدول(٤) معاملات الارتباط بين العمر ونمط الاستجابة للضغوط

البعد	معامل الارتباط مع السن	مستوي الدلالة
التوتر	-٠,٠٨	غير دالة
العدوان	-٠,١١	٠,٠٥
الجسدنة	-٠,٠٤	غير دالة
الغضب	-٠,٠٩	غير دالة
الاكتئاب	-٠,١٤	٠,٠١
الإجهاد	-٠,٠٦	غير دالة
الإحباط	-٠,١٩	٠,٠١
الدرجة الكلية	-٠,١٤	٠,٠١

٣- الصدق العاملي:

تم إجراء الصدق العاملى الاستكشافي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتيلينج وتدوير المحاور بطريقة فاريمكس لكايزر وأسفر التحليل عن وجود ١٠ عوامل تتشبع بنسبة تباين ٥٨,٥٦% من التباين الكلي، ويتشبع ٣ عوامل منها ببندين أو بند واحد تزيد درجة تشبعه على العامل عن ٠,٣٠، لذا أجريت إعادة التحليل مع تثبيت عدد العوامل بسبعة عوامل بنسبة تباين إجمالية تساوي ٥٠,٦٩% وأسفرت نتائج التحليل عن تشبع كل عامل بثلاثة بنود على الأقل من بنود احد أبعاد المقياس، كما يوضحها الجدول الأتي:

جدول(٥) تشبعات مفردات المقياس على العوامل بعد التدوير

رقم المفردة	ع١	ع٢	ع٣	ع٤	ع٥	ع٦	ع٧
٣٤	٠,٦٥						
٢١	٠,٦٠						
٣١	٠,٥٨						
٢٠	٠,٥٧						
٣٢	٠,٥٦						
٢	٠,٤٧						
٣٥	٠,٥٢						
٢٥	٠,٤٥						
٢٣	٠,٣٩						
٥		٠,٦٨					
٤		٠,٦٦					
٣		٠,٦٥					
١١		٠,٥٥					
٩		٠,٥٣					
١٦		٠,٤٧					
٢٧			٠,٧٣				
٣٦			٠,٧٢				
٢٦			٠,٦٣				
٢٨			٠,٦١				
١٣				٠,٦٦			
١٤				٠,٥٩			
١				٠,٥٢			
١٢				٠,٤٥			
١٧				٠,٣٥			
٣٨					٠,٥٨		
٣٧					٠,٥٨		
١٥					٠,٥٣		
٣٠					٠,٥٠		
٣٩					٠,٥٠		
٢٢					٠,٣٩		
١٩					٠,٣٥		
٣٣						٠,٧٥	
٢٤						٠,٥٩	
١٨						٠,٥٠	

٢٩						٠,٥٠	
٧							٠,٧٨
٦							٠,٧٦
١٠							٠,٤٧
٨							٠,٣٦
الجذر الكامن	٣,٦٨	٣,٣٢	٢,٩١	٢,٨٧	٢,٦١	٢,٤٨	١,٩١
نسبة التباين	٩,٤٤	٨,٥١	٧,٤٥	٧,٣٦	٦,٧	٦,٣٥	٤,٨٩

كما أجري التحليل العاملى لأبعاد المقياس وأسفرت النتائج عن تشبع جميع أبعاده على عامل عام بنسبة تباين ٥٨,٨٤% مما يدل على أن هذه الأعراض تحدث بشكل متزامن عند التعرض لموقف ضاغط عند اغلب الأشخاص على الأقل، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول(٦) الصدق العاملى لمقياس نمط الاستجابة للضغوط

البعد	التشبعات
التوتر	٠,٨٠
العدوان	٠,٦٦
الجسدنة	٠,٤٦
الغضب	٠,٨٤
الاكتئاب	٠,٨٦
الإجهاد	٠,٨١
الإحباط	٠,٨٥
الجذر الكامن	٤,١٢
نسبة التباين	٥٨,٨٤%

ثالثاً: ثبات المقياس:

تُعد طريقة الفاكرونباخ Alpha Crunbach ومن أكثر الطرق شيوعا فى حساب ثبات المقاييس وتعتمد على الاتساق الداخلي للمقياس، وقد تم حساب مؤشرات ثبات المقياس الحالي بطريقة الفاكرونباخ لكل بعد مع استبعاد المفردة وأسفر التحليل

عن وجود درجة مناسبة من الثبات تراوحت بين ٠,٦٨ –٠,٨٨ للأبعاد، ٠,٨٠ للدرجة الكلية، مما يدل على صلاحية المقياس فى البيئة المصرية.

جدول(٧) مؤشرات ثبات الأبعاد بطريقة الفاكرونباخ بعد حذف المفردة

اسم البعد	معامل الفاكرونباخ للمقياس ككل = ٠,٨٠				
	م	معامل الفاكرونباخ عند استبعاد المفردة	اسم البعد	رقم المفردة	معامل الفاكرونباخ عند استبعاد المفردة
التوتر	٢	٠,٦٥	الاكتئاب	٥	٠,٨٨
	١٦	٠,٥٦		١٥	٠,٨٧
	١٧	٠,٥٩		١٩	٠,٨٦
	٣٠	٠,٦١		٢٢	٠,٨٦
	٣١	٠,٥٦		٢٣	٠,٨٨
	٣٧	٠,٦٦		٣٥	٠,٨٧
العدوان	١٨	٠,٧٢		٣٨	٠,٨٥
	٢٨	٠,٦٧		٣٩	٠,٨٧
	٢٩	٠,٥٨	الإجهاد/ التعب	١	٠,٧١
	٣٣	٠,٧٢		١٢	٠,٦٢
الجسدنة	٦	٠,٥٣		١٣	٠,٥٦
	٧	٠,٣٨		١٤	٠,٥٨
	١٠	٠,٧٦		٣٦	٠,٧٣
الغضب	٤	٠,٧٤	الإحباط	٣	٠,٨٤
	٢٤	٠,٧٨		٨	٠,٨٥
	٢٥	٠,٧٣		٩	٠,٨٤
	٢٦	٠٧١		١١	٠,٨٦
	٢٧	٠,٧٤		٢٠	٠,٨٦
	٣٤	٠,٧٨		٢١	٠,٨٤
				٣٢	٠,٨٦

دول(٨) معاملات ثبات أبعاد مقياس نمط الاستجابة للضغوط

البعد	معامل الثبات
التوتر	٠,٦٨
العدوان	٠,٧٢
الجسدنة	٠,٧٧
الغضب	٠,٧٨
الاكتئاب	٠,٨٨
الإجهاد	٠,٧٣

الإحباط	٠,٨٦
الدرجة الكلية	٠,٨٠

مفتاح تصحيح مقياس نمط الاستجابة للضغوط.

جدول(٩) مفتاح تصحيح مقياس نمط الاستجابة للضغوط

م	البعد	أرقام المفردات	مدي الدرجات
١	التوتر	٢، ١٦، ١٧، ٣٠، ٣١، ٣٧	٦-٣٠
٢	العدوان	١٨، ٢٨، ٢٩، ٣٣	٤-٢٠
٣	الجسدنة	٦، ٧، ١٠	٣-١٥
٤	الغضب	٤، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٣٤	٦-٣٠
٥	الاكتئاب	٥، ١٥، ١٩، ٢٢، ٢٣، ٣٥، ٣٨، ٣٩	٨-٤٠
٦	الإجهاد	١، ١٢، ١٣، ١٤، ٣٦	٥-٢٥
٧	الإحباط	٣، ٨، ٩، ١١، ٢٠، ٢١، ٣٢	٧-٣٥
الدرجة الكلية للمقياس			٣٩-١٩٠

مقياس نمط الاستجابة للضغوط

اعداد كينج وأخرون

ترجمة وتعريب أ.د. محمد السيد عبد لرحمن

تعليمات المقياس:

فيما يلي عدد من العبارات التي تشير إلى الطرق المختلفة للاستجابة التي يستخدمها الناس عند التعرض لموقف أو حدث ضاغط أو مشكلة من مشكلات الحياة التي نتعرض لها دائما، من فضلك اقرأ كل عبارة على حده ثم حدد مدى استخدامك لهذه الطريقة عند تعرضك لموقف او حدث ضاغط، عندما تكون غير متأكدا، حدد إجابتك وفقا لما تشعر به وليس وفقا لما تعتقد انه صحيح ثم ضع علامة صح تحت الإجابة التي تنطبق عليك في المربع أمام العبارة.

عندما أتعرض لحدث ضاغط أو مشكلة من مشكلات الحياة اليومية فإنني........					
المفردات	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	إطلاقاً
أنام عدد أكبر من الساعات		√			

- حيث تشير الإجابة دائماً إلى أنك تستخدم هذه الاستجابة بصورة دائمة عند تعرضك لأي موقف أو حدث ضاغط أو مشكلة.
- بينما تُشير الإجابة كثيراً إلى انك تستخدم هذه الاستجابة بدرجة كبيرة لكن ليس بصورة دائمة عند تعرضك لأي موقف أو حدث ضاغط أو مشكلة.
- كما تشير الإجابة أحياناً إلى انك تستخدم هذه الاستجابة بدرجة متوسطة عند تعرضك لأي موقف أو حدث ضاغط أو مشكلة.
- وتشير الإجابة نادرا إلى انك تستخدم هذه الاستجابة بدرجة قليلة عند تعرضك لأي موقف أو حدث ضاغط أو مشكلة.
- وأخيراً تشير الإجابة إطلاقا إلى انك لا تستخدم هذه الاستجابة أبدا عند تعرضك لأي موقف أو حدث ضاغط أو مشكلة.

مقياس نمط الاستجابة للضغوط

عندما أتعرض لحدث ضاغط أو مشكلة من مشكلات الحياة اليومية فإنني:						
م	المفردات	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	إطلاقاً
١	أقع في العديد من الأخطاء في عملي.	٥	٤	٣	٢	١
٢	أشعر برغبة في عدم الكلام.	٥	٤	٣	٢	١
٣	أشعر بضيق في صدري.	٥	٤	٣	٢	١
٤	أشعر بغضب شديد.	٥	٤	٣	٢	١
٥	أشعر بتوتر وعدم استقرار.	٥	٤	٣	٢	١
٦	أعاني من سوء الهضم.	٥	٤	٣	٢	١
٧	أشعر بآلام في البطن.	٥	٤	٣	٢	١
٨	أشعر برغبة في الصراخ.	٥	٤	٣	٢	١
٩	أشعر بحسرة وندم.	٥	٤	٣	٢	١
١٠	أصاب بدوخة أو دوار.	٥	٤	٣	٢	١
١١	يُزعجني ويُربكنى كل شيء من حولي.	٥	٤	٣	٢	١
١٢	تكون أفكاري مشوشة.	٥	٤	٣	٢	١
١٣	أشعر بالتعب أو الإرهاق بسهولة.	٥	٤	٣	٢	١
١٤	أشعر أنى مُنهك ومُتعب تماماً.	٥	٤	٣	٢	١
١٥	أفقد ثقتي بنفسي.	٥	٤	٣	٢	١
١٦	أشعر أني متوتر.	٥	٤	٣	٢	١
١٧	يرتجف جسمي أو يرتعش.	٥	٤	٣	٢	١
١٨	أشعر برغبة في ضرب الشخص الذي سبب المشكلة.	٥	٤	٣	٢	١
١٩	أفقد الدافع لعمل أي شيء.	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	أشعر برغبة في البكاء.	٥	٤	٣	٢	١
٢١	أشعر بأني منفعل أو عصبي.	٥	٤	٣	٢	١
٢٢	أشعر بأن مستقبلي غير واضح في عملي الحالي.	٥	٤	٣	٢	١
٢٣	أحدق أو أنظر في وجوه الآخرين بدون تركيز.	٥	٤	٣	٢	١
٢٤	أشعر بكراهية للشخص الذي سبب المشكلة.	٥	٤	٣	٢	١

٢٥	لا استطيع التخلص مما يدور في راسي من أفكار بسهولة.	٥	٤	٣	٢	١
٢٦	يرتفع صوتي عما هو عليه عادة.	٥	٤	٣	٢	١
٢٧	أفقد صبري بسهولة.	٥	٤	٣	٢	١
٢٨	أتصرف بعنف (كأن أقود سيارتي بتهور، أو أشتم شخص ما أو أتشاجر مع شخص ما).	٥	٤	٣	٢	١
٢٩	أشعر برغبة في تحطيم بعض الأشياء.	٥	٤	٣	٢	١
٣٠	أتكلم أقل مما كنت أفعل.	٥	٤	٣	٢	١
٣١	أصاب بصداع أو أشعر أن رأسي ثقيلة.	٥	٤	٣	٢	١
٣٢	يدق قلبي بسرعة	٥	٤	٣	٢	١
٣٣	أشعر برغبة في قتل الشخص الذي سبب المشكلة.	٥	٤	٣	٢	١
٣٤	يحمر وجهي أو أشعر بأنه يلتهب.	٥	٤	٣	٢	١
٣٥	أشعر بملل وفتور.	٥	٤	٣	٢	١
٣٦	أفقد صبري.	٥	٤	٣	٢	١
٣٧	يبدو وجهي جامد أو متصلب الملامح (أي لا يعبر عن مشاعري الحقيقية)	٥	٤	٣	٢	١
٣٨	أشعر أنني بلا فائدة (أو بلا قيمة)	٥	٤	٣	٢	١
٣٩	لا أشعر برغبة في تحريك أي جزء من جسمي.	٥	٤	٣	٢	١

شكرا لحسن تعاونك

المراجع:

Cotton DHG. Stress Management: An Integrated Approach to Therapy. New York. Brunner/Mazel, 1990.

Derogatis LR, Coons HL. Self-report measures of stress. In: Goldberg L, Breznitz S, editors. Handbook of Stress-Theoretical and Clinical Aspects, 2nd ed, New York: The Free Press; 1993. p.200–233.

Holmes TH, Rahe RH. The Social Readjustment Rating Scale. Psychosom Res 1967; 11:213–8.

Selye H. The physiology and pathology of exposure to stress. Montreal; Acta 1950.

Derogatis LR, Rickels K, Rock AF. The SCL-90 and MMPI: a step in the validation of a new report scale. Br J Psychiatry 1976;128: 280–9.Beck AT, Ward C, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J. An inventory for measuring depression. Arch Gen Psychiatry 1961;4: 53–63.

Spielberger CD, Gorsuch RC, Lushene RE. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press; 1970.

Lazarus RS. Psychological stress and coping in adaptation and illness. In: Lipowski ZJ, Lipsitt DR, Whybrow PC, editors. Psychosomatic Medicine: Current Trends and Clinical Applications. New York: Oxford Univ. Press; 1978. p. 14–26.

Sarason IG, Sarason BR, Potter EH, Antoni MH. Life events, social support, and illness. Psychosom Med 1985;47: 156–63.

Wilder JF, Pluchik R. Stress and psychiatry. In: Kaplan HI, Sadock BJ, editors. Comprehensive Textbook of Psychiatry, 4th Ed. Baltimore: Williams & Wilkins; 1985. p. 1198–203.

Beck AT. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: Times-Mirror; 1976.

Ko BH, Shong OH, Shin YO. A preliminary study on life events of the Koreans - scale of life events. J Korean Neuropsychiatric Assoc. 1981;20:62–78.

Choi TJ, Kang BJ. A preliminary study for standardizing social readjustment from stress for Korean society. J Korean Neuropsychiatric Assoc 1981;20:131–46.
Hong KE, Jeong DW. Construction of Korean social readjustment rating scale: a methodological study. J Korean Neuropsychiatr Assoc 1982;21:123–36.
Paykel ES, Prusoff BA, Uhlenhuth EH. Scaling of life events. Arch Gen Psychiatry 1971;25:340–7.
Koh KB. Stress perception of patients with psychosomatic disorders. J Korean Neuropsychiatr Assoc 1988;27:514–24.
Linn MW. A global assessment of recent stress (GARS) scale. Int. J. Psychiatry Med 1985;15:47–59.
American Psychiatric Association (APA). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Ed., Washington DC: Am Psychiatric Assoc; 1994.
Kim KI, Kim JH, Won HT. Korean manual of symptom checklist-revision. Seoul: Chung Ang Aptitude Publishing Co; 1984.
Levenstein S, Prantera C, Varvo M, Scribano L, Berto E. Development of the perceived stress questionnaire: a new tool for psychosomatic research. J Psychosom Res 1993;37: 19–32.
American Psychiatric Association (APA). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 3rd Ed., Washington DC: Am Psychiatric Assoc; 1980.
Kaplan GA, Roberts RE, Camacho TC, Coyne JC. Psychosocial predictors of depression: prospective evidence from the human population laboratory studies. Am J Epidemiology 1987;125: 206–20.
Slack D, Vaux A. Undesirable life events and depression: the role of event appraisals and social support. J Soc Clinical Psychology 1988;7:290–6.
Turner RJ, Avison WR. Gender and depression: assesing exposure and vulnerability to life events in a chronically strained population. J Nerv Ment Dis 1989;177:443–455

المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب

